

平成 29 年度地産地消給食等メニューコンテスト

学校給食・社員食堂部門

東海農政局長賞受賞献立レシピ



- ・大豆なめし
- ・瑞穂はつしも米麺汁
- ・美濃けんとんの富有柿だれ焼き
- ・ひるがのほうれん草と切干大根の
えごまあえ
- ・冷凍南濃みかん
- ・牛乳

大豆なめし	材料	4人分量(g)	作り方
	精白米	320	① 大根葉は塩ゆでし、水分を絞り、細かく切る。大豆は前日に水洗いし、冷蔵庫で3倍の水に浸漬しておく。 ② 精白米は洗い、麦、大豆を入れて普通の水加減で炊く。炊きあがったら大根葉をまぶし、彩りよくする。
	麦	32	
	大豆	20	
	大根葉	40	
	塩	0.8	

瑞穂はつしも 米麺汁	材料	4人分量(g)	作り方
	米麺	32	① 米麺は硬めに茹でる。だいこんは千切り、干しいたけは戻して細切り、ねぎは小口切り、たまねぎはくし切り、わかめは戻す。 ② 鍋に水と昆布を入れ、沸騰したらかつお節を入れて10分煮出し、こしてだしをとる。 ③ ②に野菜を順に入れ、調味し、水溶き片栗粉を入れる。沸いたら混ぜて流れを作り、液卵を細く流し入れる。 ④ わかめ、ねぎを入れて仕上げる。
	だいこん	60	
	たまねぎ	40	
	干しいたけ	2.4	
	カットわかめ	2	
	ねぎ	12	
	液卵	20	
	昆布	4	
	かつお節	12	
	薄口しょうゆ	16	
	塩	1.2	
	酒	4	
	片栗粉	2	

美濃けんとん	材料	4人分量(g)	作り方
の富有柿だれ 焼き	美濃けんとんソース	200	① 土生姜は洗い、皮をむきみじん切りにする。 ② ①にしょうゆ、酒、柿ペーストを混ぜ、美濃けんとんを漬けこむ。 ③ ②を260℃で10分焼く。
	土生姜	4	
	濃口しょうゆ	12	
	酒	4	
	富有柿ペースト	8	

ひるがの	材料	4人分量(g)	作り方
ほうれん草と 切干大根の えごまあえ	切干大根	16	① 切干大根はよく洗う。ほうれん草は2cm、にんじん、きゅうりは千切り、えごまはすり鉢でする。 ② かつお節でだしをとり、しょうゆとみりんを加え、えごまを入れて和え衣を作り、冷やしておく。 ③ まぐろ油漬けは油を切っておく。 ④ ①をゆでて冷やす。 ⑤ ③④を②で和える。
	ほうれん草	80	
	にんじん	20	
	きゅうり	40	
	えごま	8	
	まぐろ油漬け	32	
	濃口しょうゆ	6	
	かつお節	12	
	みりん	4	

献立のねらい

食物を大切に、食物の生産等に関わる人々への感謝をする心をもつことに繋がるよう指導の観点を踏まえています。教科と関連した献立とし、学級担任等が、いつでも各教科等で学校給食を教材として活用できるように年間献立計画を反映させながら、定期的に、児童生徒の知識・理解度は意識調査にて行い、食べる実践力は、残量調査にて、事後の評価をしています。

地産地消メニューの特徴

瑞穂市は、米と富有柿が特産物です。ハツシモを中心とする米栽培は、古く日本書紀の中においても、稲穂が育つ町と明記されています。また、富有柿発祥の地であることから、その歴史と文化の伝承が子どもたちに託されています。「柿が赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあるように、柿の栄養価は高いですが、使用頻度は限られているのが現状です。しかし、柿に親しみを持ち、子どもたちが自ら継承していけるように、年間を通して、収穫された野菜を保存し、製造をプロデュースしたオリジナル加工品や調味料にしながら積極的に給食に活用しています。この献立を通して「感謝の心」の育成と「食文化」の伝承を目標とし、食物を大切に、食物の生産にかかわる地元の農家に感謝し、児童生徒が生まれ育った瑞穂市の土地に、同じように育つ生産物を理解し、尊重する心を持つことを願っています。